

**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS WANITA KARIR
DITINJAU DARI PERSEPSI PERAN GANDA DAN
KESEHATAN MENTAL**

TESIS

Oleh :

ERINE OCTALIA

19.E2.0004



PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2022

**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS WANITA KARIR
DITINJAU DARI PERSEPSI PERAN GANDA DAN
KESEHATAN MENTAL**

Untuk memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Magister Psikologi

Program Studi Magister Psikologi

Perminatan Psikologi Sosial



Oleh :

ERINE OCTALIA

19.E2.0004

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2022

PERNYATAAN

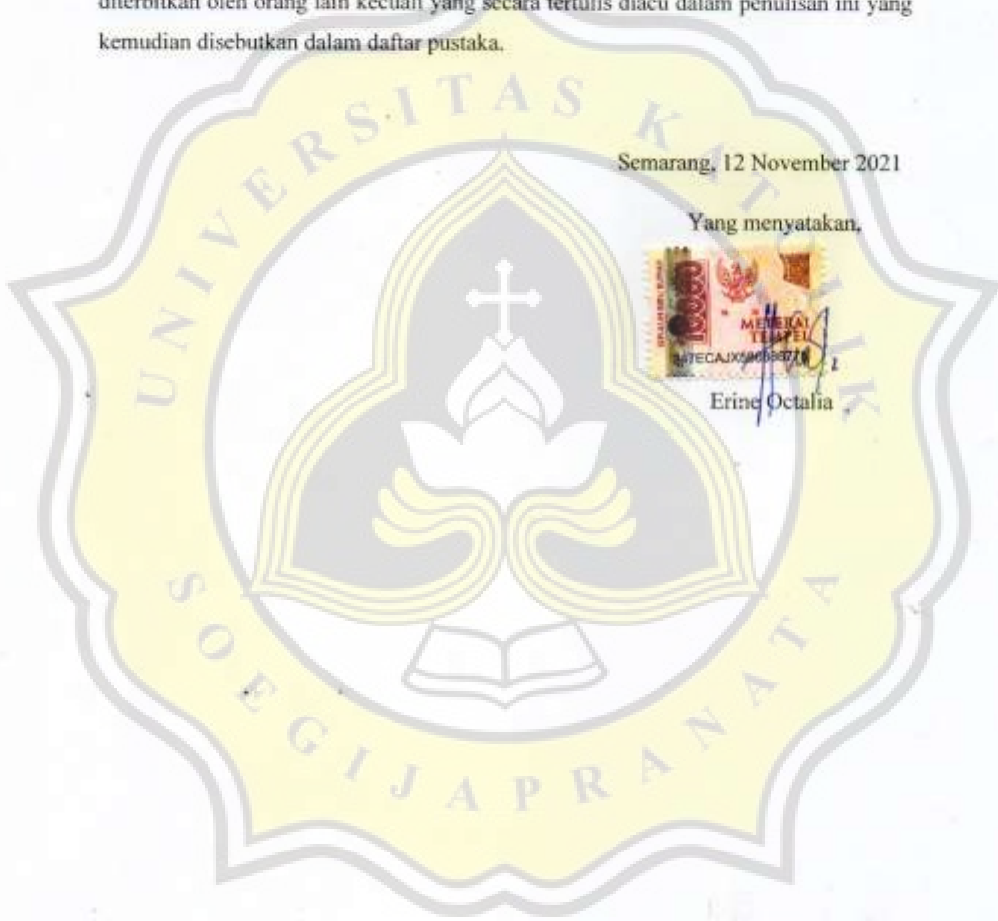
Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat pula karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam penulisan ini yang kemudian disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 12 November 2021

Yang menyatakan,



Erine Octalia



LEMBAR PENGESAHAN

**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI WANITA KARIR DITINJAU DARI PERSEPSI
PERAN GANDA DAN KESEHATAN MENTAL**

Erine Octalia

19.E2.0004

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar

Magister Psikologi pada tanggal:

12 November 2021

Semester II, November 2021

Program Studi,

Dr. A. Rachmad Djati Winarno, M.S.

Penguji :

1. Dr. A. Rachmad Djati Winarno, M.S.

2. Dr. Y. Bagus Wisnanto M.Si.

3. Drs. Pius Heru Priyanto M.Si.

LEMBAR PERSETUJUAN

**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI WANITA KARIR DITINJAU DARI PERSEPSI
PERAN GANDA DAN KESEHATAN MENTAL**

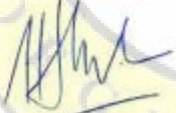
Erine Octalia

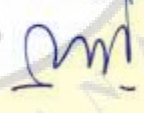
19.E2.0004

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Magister Psikologi pada tanggal:
12 November 2021

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Dr. Dra. Margaretha Sih Setija Utami M.Kes.


Drs. Y. Sudiantara, B.Th., MS

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Erine Octalia

NIM : 19.E2.0004

Progdi/ Konsentrasi : Magister Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Thesis

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak bebas royalti nonesklusif atas karya ilmiah yang berjudul “KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI WANITA KARIR DITINJAU DARI PERSEPSI PERAN GANDA DAN KESEHATAN MENTAL”. Dengan hak bebas royalti nonesklusif ini Univeritas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan selama mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 12 November 2021

Yang menyatakan,


Erine Octalia

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan kasihnya yang melimpah penulis dapat menyelesaikan tesis penulis yang berjudul “Kesejahteraan Psikologis Wanita Karir yang Ditinjau dari Perspsi Peran Ganda dan Kesehatan Mental”. Tujuan penyusunan tesis ini tentunya berguna untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Magister di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata. Dalam menyelesaikan tesis ini, penulis menyadari bahwa selesainya tesis ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, semangat, dan bimbingan dari beberapa pihak. Oleh sebab itu, disini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Tuhan Yesus yang selalu ada mendampingi dan menuntun disetiap penulis lakukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan pembimbing yang penuh perhatian. Terima kasih atas bimbingan dan motivasi yang diberikan untuk penulis selama pembuatan tesis dan kesempatan penulis menyelesaikan studi S2.
3. Drs. Y. Sudiantara, B.Th.,MS selaku dosen pembimbing yang penuh perhatian. Terima kasih atas bimbingan dan motivasi yang diberikan untuk penulis selama pembuatan tesis ini
4. Dr. A. Rachmad Djati Winarno, M.S. selaku ketua program studi yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulis menjalai pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegojapranata
5. Seluruh dosen dan karyawan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegojapranata yang telah memberikan ilmu dan pengalaman selama penulis menjalankan pendidikan
6. Seluruh staf TU Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang membantu penulis dalam mengurus administrasi
7. Keluarga tercinta yang mendukung dan mendoakan dalam kelancaran penulis dalam menyelesaikan studi dan tesis

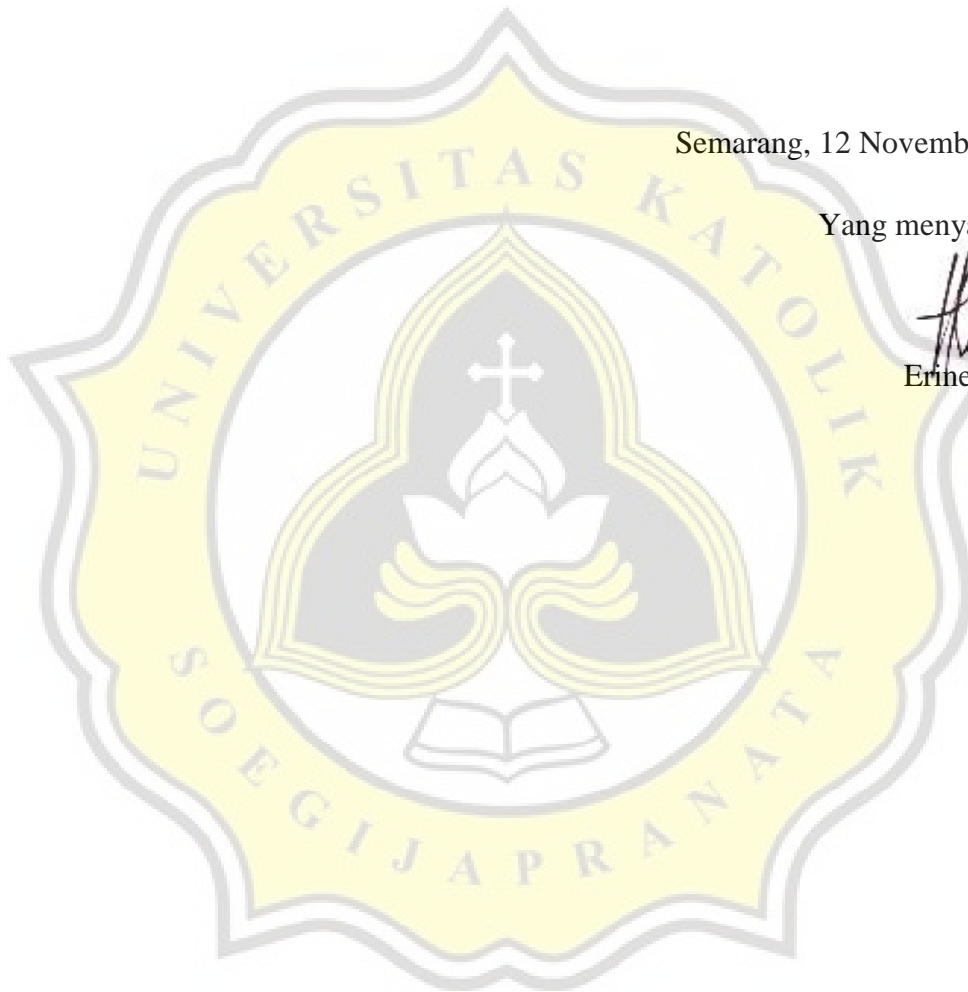
8. Partisipan penelitian yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu penulis dalam proses pengambilan data
9. Teman-teman penulis yang selalu mendukung memberikan semangat dan mendoakan penulis dalam menyelesaikan tesis ini
10. Seluruh pihak yang terkait yang tidak dapat disebutkan satu persatu

Penulis berharap tesis ini dapat bermanfaat dan memberikan sumbangsih dalam keilmuan psikologi dan masyarakat khususnya psikologi sosial.

Semarang, 12 November 2022

Yang menyatakan,


Erine Octalia



MOTTO

Kita mungkin tersandung dan terjatuh tetapi akan bangkit kembali, itu sudah cukup jika kita tidak lari dari pertempuran.

-Mahatma Gandhi-



Kesejahteraan Psikologis Wanita Karir Ditinjau dari Persepsi Peran Ganda dan Kesehatan Mental

Erine Octalia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesejahteraan psikologis wanita karir yang ditinjau dari persepsi peran ganda dan kesehatan mental. Terdapat tiga hipotesis utama dalam penelitian ini, yaitu: 1) Terdapat hubungan antara persepsi peran ganda dan kesehatan mental dengan kesejahteraan psikologis wanita karir. 2) Terdapat hubungan positif antara persepsi peran ganda dengan kesejahteraan psikologis wanita karir, 3) Terdapat hubungan positif antara kesehatan mental dengan kesejahteraan psikologis wanita karir. Partisipasi penelitian ini adalah wanita karir dengan latar belakang pekerja Bank di Kota Semarang menggunakan teknik *incidental sampling* dengan jumlah sampel 104 orang. Data penelitian diambil menggunakan skala kesejahteraan psikologis, skala persepsi peran ganda, dan skala kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara persepsi peran ganda dengan kesejahteraan psikologi wanita karir ($p < 0,01$). Hasil penelitian selanjutnya yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesehatan mental dengan kesejahteraan psikologi wanita karir ($p < 0,01$). Serta hasil penelitian yang terakhir menunjukkan terdapat hubungan antara persepsi peran ganda dan kesehatan mental dengan kesejahteraan psikologis wanita karir. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima.

Kata kunci: kesejahteraan psikologi, wanita karir, persepsi peran ganda, kesehatan mental

Psychological Well-Being of Career Women in terms of Perception of Multiple Roles and Mental Health

Erine Octalia

ABSTRACT

This study aims to determine the psychological well-being of career women in terms of perceptions of multiple roles and mental health. There are three main hypotheses in this study, namely: 1) There is a relationship between the perception of multiple roles and mental health with the psychological well-being of career women. 2) There is a positive relationship between the perception of multiple roles with the psychological well-being of career women, 3) There is a positive relationship between mental health and the psychological well-being of career women. Participation in this study were career women with a background in Bank workers in Semarang City using incidental sampling technique with a sample of 104 people. The research data were taken using a psychological well-being scale, a multiple role perception scale, and a mental health scale. The results showed that there was a significant positive relationship between the perception of multiple roles and the psychological well-being of career women ($p < 0.01$). The result of further research is that there is a significant positive relationship between mental health and psychological well-being of career women ($p < 0.01$). And the results of the latest research show that there is a relationship between the perception of multiple roles and mental health with the psychological well-being of career women. From the results of this study it can be concluded that the hypothesis in this study is accepted.

Keywords: psychological well-being, career women, perception of multiple roles, mental health

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
KATA PENGANTAR	vi
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1. 1 Latar Belakang	1
1.2 Tujuan Penelitian	7
1.3 Manfaat Penelitian	7
1.3.1 Manfaat Teoritis	7
1.3.2 Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Kesejahteraan Psikologis Wanita Karir	9
2.1.1 Pengertian Kesejahteraan Psikologis wanita Karir	9
2.1.2 Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis	11
2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis	12
2.2 Persepsi Peran Ganda	15
2.2.1 Pengertian Persepsi Peran Ganda	15
2.2.2 Aspek-aspek Persepsi Peran Ganda	17
2.3 Kesehatan Mental	18
2.3.1 Pengertian Kesehatan Mental	18
2.3.2 Aspek-aspek Kesehatan Mental	20
2.4 Dinamika kesejahteraan psikologis wanita karir yang ditinjau dari persepsi peran ganda dan kesehatan mental	21

2.5 Kerangka Penelitian	25
2.6 Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Metode Penelitian.....	26
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	26
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	27
1. Kesejahteraan Psikologis.....	27
2. Persepsi Peran Ganda.....	27
3. Kesehatan Mental.....	28
3.4 Subjek Penelitian.....	28
3.4.1 Populasi.....	28
3.4.2 Teknik Pengambilan Sampel.....	29
3.5 Metode Pengumpulan Data	29
3.6 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	32
3.6.1 Validitas Alat Ukur	32
3.6.2 Reliabilitas Alat Ukur.....	32
3.7 Metode Analisis Data.....	33
BAB IV	34
PERSIAPAN DAN PENGUMPULAN DATA	34
4.1 Orientasi Kanchah Penelitian.....	34
4.2 Persiapan Pengumpulan Data.....	35
4.2.1 Penyusunan Alat Ukur	35
4.2.2 Penyusunan Google Form	38
4.2.3 Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	39
4.3 Pengumpulan Data Penelitian	42
BAB V	43
HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	43
5.1 Uji Asumsi	43
5.1.1 Uji Normalitas	43
5.1.2 Uji Linearitas.....	44
5.1.3 Uji Hipotesis.....	45
5.2 Pembahasan.....	46
5.2.1 Hipotesis 1.....	46

5.2.2 Hipotesis 2.....	48
5.1.3 Hipotesis 3.....	51
BAB VI.....	54
KESIMPULAN DAN SARAN	54
6.1 Kesimpulan	54
6.2 Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN	65



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blue-Print Skala Kesejahteraan Psikologis.....	30
Tabel 2. Blue-Print Skala Persepsi Peran Ganda.....	31
Tabel 3. Blue-Print Skala Kesehatan Mental.....	31
Tabel 4. Sebaran Item Skala Kesejahteraan Psikologi.....	36
Tabel 5. Sebaran Item Skala Persepsi Peran Ganda.....	37
Tabel 6. Sebaran Item Skala Kesehatan Mental.....	38
Tabel 7. Validitas Skala Kesejahteraan Psikologi.....	40
Tabel 8. Validitas Skala Persepsi Peran.....	41
Tabel 9. Validitas Skala Kesehatan Mental.....	41
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas.....	43
Tabel 11. Hasil Uji Linearitas.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran.....	65
Lampiran A Skala Penelitian.....	66
A.1 Skala Kesejahteraan Psikologi.....	68
A.2 Skala Persepsi Peran Ganda.....	70
A. 3 Skala Kesehatan Mental.....	71
Lampiran B Hasil Data.....	73
B.1 Data Kesejahteraan Psikologi.....	74
B.2 Data Persepsi Peran Ganda.....	76
B.3 Data Kesehatan Mental.....	78
Lampiran C	82
C.1 Uji Validitas.....	83
C.2 Uji Reliabilitas.....	83
Lampiran D Uji Asumsi.....	86
D.1 Uji Normalitas.....	87
D.2 Uji Linearitas.....	88
D.3 Uji Hipotesis.....	89
Lampiran Plagiarsm.....	90